



# La préparation des dîners

Préparer des dîners qui suivent un régime alimentaire sain signifie que vous devez incorporer une variété d'aliments, notamment : des légumes, des fruits, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés. Tous les aliments protéinés ne sont pas de la même nature. Certains sont de bonnes sources de calcium. Le calcium est important pour que les enfants développent des os solides ainsi que pour réduire le risque d'ostéoporose plus tard dans la vie.<sup>1</sup> Les produits laitiers—comme le lait, le yogourt et le fromage—font partie des rares aliments naturellement riches en calcium, ce dernier est également bien absorbé par l'organisme.<sup>2</sup> Les produits laitiers font également partie des sources de protéines de grande qualité.<sup>3</sup>

## Pour planifier un dîner (ou n'importe quel repas)

- ▶ offrez un ou plusieurs aliments de chacun des groupes d'aliments ci-dessous ET
- ▶ incluez un aliment qui **renforcent les os** pour assurer la présence de calcium et de protéines, deux éléments indispensables pour que les enfants développent des os solides.

## Offrez un aliment de chacun de ces groupes :

### Légumes et fruits

- bâtonnets de carotte ou de céleri
- pois mange-tout
- languettes de poivron d'Amérique
- tomates cerise
- concombres tranchés
- champignons
- chou-fleur, brocoli
- laitue, épinard, chou vert
- salsa
- soupe aux légumes
- fruits en conserve
- purée de pommes
- raisins
- morceaux de melon
- pomme, orange, poire, banane
- pêche, nectarine, prune
- baies
- ananas, kiwi, mangue
- avocat

### Aliments à grains entiers

- pain, petit pain, bagel, sandwich roulé, pain plat, pita
- bannock
- avoine/gruau
- quinoa cuit, orge, sarrasin, boulgour, amarante, farro, freekeh
- riz cuit, riz sauvage
- pâtes alimentaires, couscous
- granola
- céréales
- muffin
- barres granola et barres de céréales
- craquelins
- galettes et craquelins de riz
- crêpes, gaufres

### Aliments protéinés

- lait
- bâtonnet de fromage, fromage à effiloche
- fromage dur en tranches ou en cubes
- fromage cottage
- yogourt
- kefir
- boisson au soja enrichi

- poulet ou dinde
- bœuf, porc, gibier
- thon, saumon, autre poisson, ou fruits de mer\*
- œuf dur
- charcuterie rôtie
- pois chiches, haricots, lentilles
- tofu
- salade aux œufs
- galette de steak haché
- galette de protéines végétales (fait avec des légumineuses)
- houmous
- noix et graines\*
- beurre de noix ou de graines\*

Solidité des os = Calcium et protéines



\*Remarque : lorsque vous préparez des dîners, n'oubliez pas les politiques de l'école ou de la salle de classe concernant les allergies alimentaires.

De nombreux dîners nutritifs comprennent des aliments provenant d'au moins deux des aliments énumérés ci-dessus : Parfaits au yogourt, pizza, salade, sandwich, sandwich roulé, pita, tacos, burritos, quésadillas, spaghetti, chili, ragoût, soupe, casserole, etc.

SOURCES: 1. Weaver CM et al. The National Osteoporosis Foundation's position statement on peak bone mass development and lifestyle factors: a systematic review and implementation recommendations. *Osteoporosis Int* 2016; 27: 1281-1386. 2. Weaver CM. Should dairy be recommended as part of a healthy vegetarian diet? *Point. Am J Clin Nutr* 2009;89(suppl):1634S-7S. 3. Phillips SM et al. The role of milk- and soy-based protein in support of muscle protein synthesis and muscle protein accretion in young and elderly persons. *J Am Coll Nutr* 2009;28(4):343-354.



Powered by the registered dietitians at Dairy Farmers of Manitoba

© Dairy Farmers of Manitoba, 2019

